

1. ชื่อผลงาน / โครงการพัฒนา

1.1 ชื่อภาษาไทย : แปะก่อนก้าวเมื่อหนูน้อยเท้าแบน

1.2 ชื่อภาษาอังกฤษ : Effectiveness of Kinesio Tape on Decreasing Flat Feet in Down Syndrome.

2. ชื่อหน่วยงาน / ทีม : งานกายภาพบำบัด

3. ปีที่ดำเนินการ : 2561

4. คำสำคัญ : flat feet, Kinesio Tape, Down Syndrome

5. เป้าหมาย : เพื่อลดภาวะเท้าแบนในเด็กดาวน์ซินโดรมอายุระหว่าง 3 ถึง 6 ปี

6. ปัญหาและสาเหตุ :

ปัญหาเท้าแบน ไม่มีส่วนโค้งของอุ้งเท้า เป็นปัญหาที่พบในผู้ป่วยที่มีปัญหาความตึงตัวของกล้ามเนื้อต่า (Hypotonia) โดยเฉพาะผู้ป่วยกลุ่มอาการดาวน์ ก่อให้เกิดภาวะแทรกซ้อนด้านการเคลื่อนไหวเมื่อผู้ป่วยมีอายุมากขึ้นได้ เนื่องจากอุ้งเท้ามีหน้าที่สำคัญในการช่วยกระจายน้ำหนักไปยังส่วนต่าง ๆ ของเท้า ถ้าอุ้งเท้าแบนหรือไม่มีอุ้งเท้าสูงเพียงพอ เวลาเดินหรือวิ่งจะทำให้เกิดแรงปฏิกิริยาจากพื้นกระทำต่อข้อเท้าส่งผลให้มีการบาดเจ็บของข้อเท้าเรื้อรังได้ นอกจากนี้ยังพบปัญหาการเคลื่อนที่ของกระดูกข้อเท้าเกิดการบิดผิดรูปของเท้า ส่งผลต่อการขาดความมั่นคงของข้อเท้า (ankle instability) ปัญหาการทรงตัวขณะเคลื่อนไหว และท่าทางการเดินที่ผิดปกติ (Galli M., 2013) การรักษาทางกายภาพบำบัดในผู้ป่วยที่มีปัญหาเท้าแบนจะทำการออกกำลังกายเพื่อเพิ่มความแข็งแรงของกล้ามเนื้อรวมทั้งการใช้กายอุปกรณ์ เช่น เฝือกหรือรองเท้าที่ตัดเป็นพิเศษเพื่อช่วยในการพยุงข้อเท้า แต่ยังคงพบปัญหาแทรกซ้อนด้านการเคลื่อนไหวเมื่อผู้ป่วยมีอายุมากขึ้น ผู้ป่วยบางรายต้องเข้ารับการผ่าตัดเนื่องจากปัญหาการหลุดเลื่อนของกระดูกข้อต่อ

ดังนั้นงานกายภาพบำบัดจึงพัฒนาเทคนิคการรักษาที่มีประสิทธิภาพเพียงพอในการแก้ปัญหาเท้าแบนให้กับเด็กกลุ่มอาการดาวน์วัยก่อนเรียน (อายุ 3-6 ปี) เพื่อเป็นการเพิ่มประสิทธิภาพในการรักษาและป้องกันภาวะแทรกซ้อนด้านการเคลื่อนไหวเมื่อเด็กมีอายุมากขึ้น โดยประยุกต์ใช้เทปบำบัด (Kinesio Tape) ช่วยกระตุ้นการทำงานของกล้ามเนื้อและพยุงโครงสร้างของร่างกายที่มีความผิดปกติ (Agnieszka S., 2017) ร่วมกับการออกกำลังกายบนลู่วิ่งเดิน (Treadmill) เพื่อเพิ่มความแข็งแรงของกล้ามเนื้อและเรียนรู้รูปแบบการเดินที่ถูกต้อง

7. การวัดผลและการเปลี่ยนแปลง

7.1 ก่อนแก้ปัญหา

ประเด็นปัญหา	สาเหตุ / ปัจจัยที่เกี่ยวข้อง
เด็กดาวน์ซินโดรมวัยก่อนเรียน (อายุ 3-6 ปี) มีปัญหาเท้าแบน ไม่มีส่วนโค้งของอุ้งเท้า	- อาการของโรค - ไม่มีเทคนิคการรักษาที่มีประสิทธิภาพเพียงพอ

7.2 วิธีการแก้ปัญหา

ประเด็นปัญหา	วิธีการแก้ไข	ระยะเวลาดำเนินการ	ผลที่คาดว่าจะได้รับ	ตัวชี้วัดผลลัพธ์
เด็กดาวน์ซินโดรมวัยก่อนเรียน (อายุ 3-6 ปี) มีปัญหาเท้าแบน ไม่มีส่วนโค้งของอุ้งเท้า	<ul style="list-style-type: none"> - ทบทวนวรรณกรรม - ตรวจประเมินเพื่อคัดกรองเด็กดาวน์ซินโดรมอายุ 3-6 ปี ที่มีปัญหาเท้าแบน ไม่มีส่วนโค้งของอุ้งเท้า - เด็กเข้าร่วมโปรแกรม 1 ครั้ง/สัปดาห์ โดยติดเทปบำบัด (Kinesio Tape) บริเวณเท้าทั้งสองข้าง จากนั้นเดินออกกำลังกายบนลู่วิ่งเดิน (Treadmill) เป็นเวลา 15 นาที และให้เด็กติดเทปบำบัดค้างไว้ที่บริเวณเท้าทั้งสองข้างเป็นเวลา 3 วัน - เปรียบเทียบมุมแสดงส่วนโค้งของอุ้งเท้าและค่าดัชนีแสดงลักษณะเท้า ก่อนและหลังเข้าร่วมโปรแกรมเป็นระยะเวลา 6 สัปดาห์ 	เม.ย.-พ.ค. 2561 (6 สัปดาห์)	เด็กดาวน์ซินโดรมวัยก่อนเรียน (อายุ 3-6 ปี) มีส่วนโค้งของอุ้งเท้าเพิ่มขึ้น	-จำนวนเด็กที่เข้าร่วมโปรแกรมมีส่วนโค้งของอุ้งเท้าเพิ่มขึ้นร้อยละ 80 -ค่าเฉลี่ยของมุมแสดงส่วนโค้งของอุ้งเท้าเพิ่มขึ้นอย่างน้อย 5 องศา -ค่าเฉลี่ยของค่าดัชนีแสดงลักษณะเท้าลดลงอย่างน้อย 4 คะแนน

7.3 ข้อมูลเปรียบเทียบก่อนและหลังการแก้ปัญหา

เด็กที่เข้าร่วมโปรแกรมเป็นระยะเวลา 6 สัปดาห์ จำนวน 5 คน มีส่วนโค้งของอุ้งเท้าเพิ่มขึ้น คิดเป็นร้อยละ 100 และมีค่าเฉลี่ยของมุมแสดงส่วนโค้งของอุ้งเท้าและค่าดัชนีแสดงลักษณะเท้าดีขึ้น แสดงดังตาราง

ตัวแปรที่ศึกษา	เป้าหมาย	ข้อมูลก่อนการแก้ปัญหา	ข้อมูลหลังการแก้ปัญหา	เปรียบเทียบผล
มุมแสดงส่วนโค้งของอุ้งเท้า	เพิ่มขึ้นอย่างน้อย 5 องศา	8.8	16.9	8.1
ค่าดัชนีแสดงลักษณะเท้า	ลดลงอย่างน้อย 4 คะแนน	11.3	7	4.3

8. บทเรียนที่ได้รับ :

การใช้ความรู้ทางวิชาการและความชำนาญเฉพาะทางโดยประยุกต์ใช้เทปบำบัดร่วมกับการออกกำลังกายสามารถเพิ่มคุณภาพของงานบริการทั้งประสิทธิภาพในการรักษาและการป้องกันภาวะแทรกซ้อนที่อาจเกิดขึ้น ถือเป็นประโยชน์สูงสุดกับผู้ใช้บริการ

9. การนำผลงานไปใช้ประโยชน์ (ต่อยอด)

- เทคนิคการรักษาโดยใช้เทปบำบัดร่วมกับการออกกำลังกายเพื่อลดปัญหาเท้าแบน สามารถนำไปใช้ในผู้ป่วยประเภทอื่น ๆ ได้
- การพัฒนางานวิจัยเพื่อศึกษาผลการใช้เทปบำบัดร่วมกับการออกกำลังกายเพื่อลดปัญหาเท้าแบนในผู้ป่วยกลุ่มต่าง ๆ

10.การติดต่อกับทีมงาน: นางสาวจีรภา จรัสวณิชพงศ์ งานกายภาพบำบัด โทรศัพท์ 02-2488900 ต่อ 70387

E-mail : jeejarut@yahoo.com

11. คณะทำงาน

นางสาวจีรภา	จรัสวณิชพงศ์
นางสาววันที	ทองผิว
นางสาวนติยากร	ชนแก่น้อย
นางพิมพ์ชนก	ใจสว่าง
นางสาวจุฑามาศ	เกาะแก้ว
นางสาวดรุณี	ปัดรุณี
นางนันทิกร	บุญยศ
นางรัตนาพร	วงษ์สังข์
นางสาวลูลา	สีหศิษย์